

Liebe Eltern,

an unserer Schule beschäftigen wir uns gerade intensiv mit dem **Thema Ernährung**.

Worum geht es dabei?



Was gehört zu einer gesunden Ernährung dazu?

Zu viel Zucker schadet der Gesundheit.



Es ist gesund, täglich Gemüse und Obst zu essen.



Bitte machen Sie bei den Übungen für zuhause mit!



Infos für Eltern

Eine abwechslungsreiche Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade bei Kindern ist die Qualität der Lebensmittel und ihre Zusammensetzung wichtig, da sie noch im Wachstum sind.

Kinder sollten **möglichst viele Geschmäcker kennenlernen**, um später eine vielfältige und ausgewogene, damit gesunde Wahl treffen zu können. Die gesunde Wahl setzt u.a. voraus, dass **Kinder wissen, was Gütesiegel bedeuten** und wie sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen lesen.

*Vergessen Sie beim Essen und Trinken
nicht auf das Wichtigste: den Genuss!*

Tipps

- **Der Genuss darf nicht zu kurz kommen:** nur, wenn Essen gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht – also mehrere Sinne anspricht– essen wir gerne. Allzu strenge Vorschriften sind im Kindes- und Jugendalter eher kontraproduktiv.
- Es ist gut, **aktuelle Ernährungsempfehlungen** zu kennen und sich Gedanken zu machen, wie das eigene Ess- und Trinkverhalten zu den Empfehlungen passt. Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihr Kind sind.
- **Gemeinsam zubereiten:** Die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten macht nicht nur Spaß, sondern Ihr Kind erlangt dadurch auch wertvolle Fähigkeiten fürs Leben.
- **Gemeinsam essen:** Familienmahlzeiten in einer angenehmen Atmosphäre lassen Ihr Kind Essen und Trinken als etwas Schönes erleben. Zudem lernt es, Portionsgrößen abzuschätzen, in Ruhe zu essen und die Nähe zu Ihnen zu genießen.

*In diesem Sinne: Genießen Sie
gemeinsam gesund mit Ihrem Kind!*